



# Analyse der Körperzusammensetzung

Körperwerte ermitteln

Krankheitsrisiken erkennen

Maßnahmen ergreifen

Unser Körper besteht neben Fett- und anderem weichem Gewebe beispielsweise aus Knochen, Wasser und Muskeln. Die Körperzusammensetzung dient als wichtiger Faktor für das Gesamtbild. Zwei gleich große und schwere Menschen können demnach ein sehr unterschiedliches Erscheinungsbild aufweisen, wenn sie eine stark voneinander abweichende Körperzusammensetzung haben. Das Verhältnis der Körperfettmenge zu fettfreier Masse spielt zudem eine Rolle bei der Entstehung einiger Krankheiten.

## Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen Gut aufgestellt

Unser Check zur Bestimmung der Körperzusammensetzung erfolgt mittels einer Bio-Impedanz-Messung. Hierbei werden über Kontakte an Füßen und Handflächen die entsprechenden Werte ermittelt.

Ihre Mitarbeiter erhalten anhand des Bodyscans folgende Körperwerte:

- Body-Mass-Index
- Körperfettanteil
- Wasseranteil
- Muskelmasse
- Fettfreie Masse
- Knochen

Die Ergebnisse werden in einem Ampeldiagramm bewertet und den medizinischen Normwerten gegenübergestellt. Auf dieser Grundlage werden Handlungsempfehlungen für ein bewusstes Trainings- und Ernährungsverhalten im Alltag abgeleitet.

Insgesamt nehmen der Check und die individuelle Beratung ca. 15 Minuten in Anspruch.